脂肪計付ヘルスメーター

家庭用

TBF-513 取扱説明書

このたびは脂肪計付ヘルスメーターをお買い上げいただき、まことにありがとうございます。
本器は、BIA法（BIOELECTRICAL IMPEDANCE ANALYSIS）にもとづき最新のテクノロジーを用いて作られた脂肪計付ヘルスメーターです。
体内のインピーダンス（電気抵抗）をはかることで、体重に対する脂肪率を測定する機能を持っています。成人病予防の指標として、ご家族の健康管理にお役立てください。

誤った使い方をしますと重大な事故につながる恐れがありますので、この取扱説明書を良く読んで理解してから使用してください。なお、取扱説明書は必要なときに、すぐに取り出して読めるようにできる限り身近に、大切に保管してください。

絵表示について

この取扱説明書及び製品への表示では、製品を安全に正しくお使いいただき、あなたや他の人々への危害や財産への損害を未然に防止するために、いろいろな絵表示をしています。
その表示と意味は次のようになっています。内容をよく理解してから本文をお読みください。

この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を表示しています。

この表示を無視して、誤った取扱いをすると、人が傷害を負う可能性が想定される内容、及び物的損害の発生が想定される内容を表示しています。

取扱いに際して一般的な注意が必要な内容を表示しています。

⚠警告

- ペースメーカー等体内機器装着者は使用しないでください。本器は、測定に際して、微少な電流を体内に流しますので、ペースメーカー等の体内機器装着者は、機器の誤動作により重大な事故を引き起こすことが予測されますので、絶対に使用しないでください。
- 業務用(病院等の施設での測定)には絶対に使わないでください。本器は、あくまでも家庭用で、業務用として病院等の施設で使用するために要求される種々の機能(設置基準等)を備えておりません。業務用環境で使用すると、重大な事故を引き起こす可能性がありますので絶対に使用しないでください。
- タイル面やぬれた床など、すべりやすい所では使用しないでください。また、はかりの端には絶対に乗らないでください。はかりが転倒したり、すべったりして、ころんで大ケガをする危険があります。
- からだの不自由な方がご使用になるときは、介護者が援助するか、手すりを利用してください。
- はかりに飛び乗ったり、飛びはねたりしないでください。転倒して大ケガをする恐れがあります。
- 測定結果の評価、及び、それに基づく運動メニュー等は、必ず医師または、免許を持った専門家の指示に従い、決して自己判断で実施しないでください。

⚠注意

- はかりの隙間や穴に指を入れないでください。ケガをする恐れがあります。
- はかりの表示部には乗らないでください。破損してケガをする恐れがあります。
- はかりの持ち運びには注意してください。特に乳幼児には絶対に持ち運びさせないでください。落として大ケガをする恐れがあります。
- 電池の交換にあたっては+-の極の方向を十分注意してください。間違えると液もれ、等によりじゅうたん等を汚損する原因となることがあります。長期間ご使用にならないときは、器体から外してください。
- 転倒する恐れがありますので、じゅうたんや畳の上でのご使用以外は補助脚を使わないでください。

⚠[測定にあたっての注意]

本器は、からだのインピーダンス(電気抵抗)をはかるために、非常に微少な電流を流しています。
このため、原則として素足ではかる必要があります。またインピーダンスは、体内の水分量によって変動しますので、正確な測定のために、下記の事項にご注意ください。

- 体重計にお乗りになる前にくつ下、ストッキング等を脱ぎ素足になり、足の裏を拭いてください。
  (足の裏にゴミやほこりがついていますと正常にはかれないことがあります。)
- 着衣のままですと着衣の重さが含まれます。より正確な測定をするため脱衣した状態でご使用ください。
- 過度の飲食、あるいは極度の脱水症状のときは測定値に誤差を生じる恐れがあります。
  ※より精度の高い測定値が必要な場合は、起床後3時間以上·食後3時間以上経過した同じ時間帯でご使用ください。
- 激しい運動をした後は測定値に誤差を生じる恐れがあります。十分休んでから測定してください。
- 脂肪率が異常に低い場合やエラー表示になる場合は、電極と足の裏の接触不良の可能性があります。足の裏のゴミやホコリを取り、足の裏を体重計ガイドに合わせ、常に正しい位置に置くようにしてください。
- 振動の激しいところでは測定できない場合があります。(振動の少ない場所に設置してください。)
- 体重計の上で体を動かすと測定できません。体重計の上ではなるべく動かないでください。
- 本器は日本の一般男女及び、小学生以上の子供を対象にしています。したがって次のような測定対象者については脂肪率の絶対値の信頼性が若干低下する可能性があります。
  ○6才以下の子供及び、70才以上の高齢者
  ○ボディービルダー、相撲の力士、スポーツを職業とされる人及び、それに近い人。
  ○妊娠中や、人工透析患者、またはむくみ症状の人。
  このような対象者の場合は絶対値比較としてではなく、相対的な脂肪率の比較として変化の推移を見られることをお勧めします。

⚠[保守]

本器は精密に作られています。
最良の状態を保つために、下記事項を守りご使用ください。

- 故障の原因となりますので、絶対に分解しないでください。
- 故障の原因となりますので、絶対に水洗いしないでください。
- 過度の衝撃や振動を与えないでください。
- 直射日光の当たる場所や、熱器具の近く、または空調機の直接当たる所には置かないでください。
- 温度変化の激しい場所でのご使用は避けてください。
- 振動の激しい所に保管しないでください。
- マイクロコンピューターや乾電池を使用していますので、湿気の多い場所や水気のある所に置かないでください。
- 汚れたときは水または家庭用中性洗剤を湿した布で拭き、その後乾いた布で拭き取ってください。熱湯、ベンジン、シンナー等は使用しないでください。
- 乾電池を取り替えるときは、6本とも新品の単3電池(R6P)と交換してください。
  (古い電池は、故障の原因となりますので使用しないでください)
- 横にして収納しても構いませんが、個人キーを押すような方向で立てかけないでください。

もくじ

1.ご使用にあたって…

■脂肪計付ヘルスメーターの特徴と機能

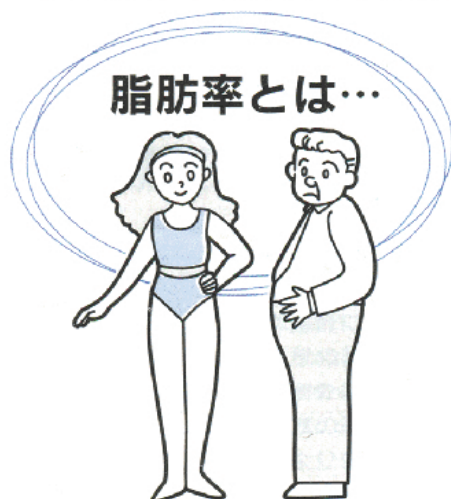
本器は、からだの電気抵抗(インピーダンス)をはかることにより脂肪率を算出する測定器です。
従来の脂肪率の測定では、キャリパーによって皮下脂肪をつまんでその厚みをはかったり、ベットに横になって手から足へ電流を流して測定したりする方法などがありますが、測定値に誤差があったり、熟練者でないとできない、測定に時間がかかるなどの不便さがありました。本器は現在、体脂肪率測定の標準とされている「水中体重法」で得られたデータを基に脂肪率の推定式を決定し、高い相関性を得られているとともに、電極に足を合わせて乗るだけで、どなたでも体重、脂肪率を正確に、簡単に、瞬時に測定できます。
本器は家庭でより簡単に脂肪率を測定していただくために下記のような便利な機能をつけました。

●脂肪率測定に必要な個人の性別／年代／身長の設定を5人分まで記憶させることができます。
●付属の補助脚を取付けると、じゅうたんや畳の上でも測定することができます。

■基本仕様

体重測定部	最大計量(ひょう量)	136kg	**電　源**	単3乾電池(R6P)×6本
	最小計量(目　量)	0～100kg迄200g	**消費電力**	DC9V／最大60mA
		100～136kg迄500g	**付属品**	単3乾電池(R6P)×6本
	脂肪率計測	0.5%単位		補助脚×4個

■脂肪率測定の原理と意味

本器はBIA法(Bioelectrical Impedance Analysis)にもとづいて研究、開発いたしました。
BIA法とはからだの電気抵抗をはかることで脂肪量を推測する方法です。
からだの中で脂肪はほとんど電気を通しませんが、筋肉に多く含まれている水分は電気を通しやすい性質があります。電気の通りにくさを電気抵抗と言いますが、この抵抗をはかることで脂肪とそれ以外の組織の割合を推測することができます。測定に使用する電流は非常に小さく低周波治療器のように刺激を感じることもありません。

脂肪率とは、からだに占める脂肪の割合です。これまで肥満の定義は標準体重を基に判定されていましたが近年、医学的には脂肪の重量あるいは割合(脂肪率)が基準となってきました。脂肪率が男性で25%、女性で30%を超えると肥満とされ、多すぎる体脂肪は成人病の原因となります。このように脂肪率は成人病予防の明確な指標としても注目されています。

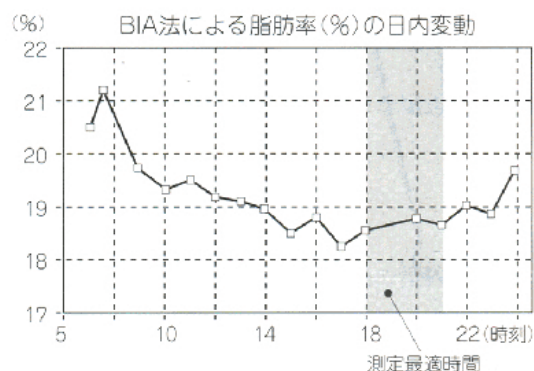
■脂肪率による判定表

性　別	適　正　範　囲		肥　満
	30才未満	30才以上	
男　性	14%～20%	17%～23%	25%以上
女　性	17%～24%	20%～27%	30%以上

●タニタBIA法を用いて、東京慈恵会医科大学の臨床データによる。

■脂肪率の日内変化

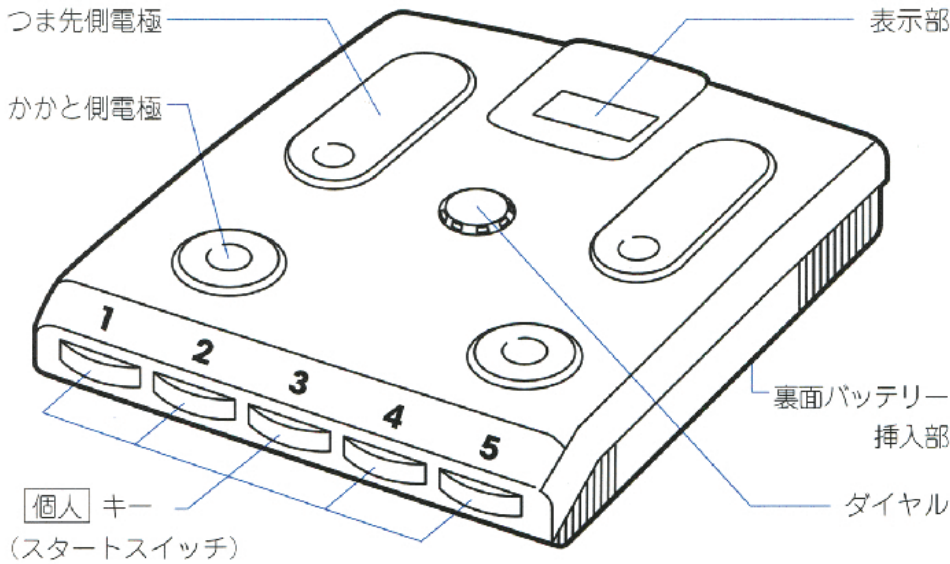
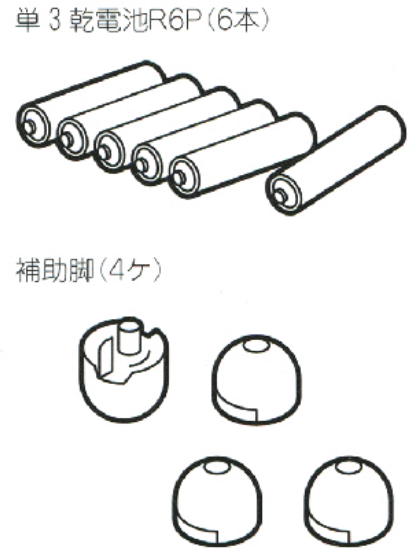
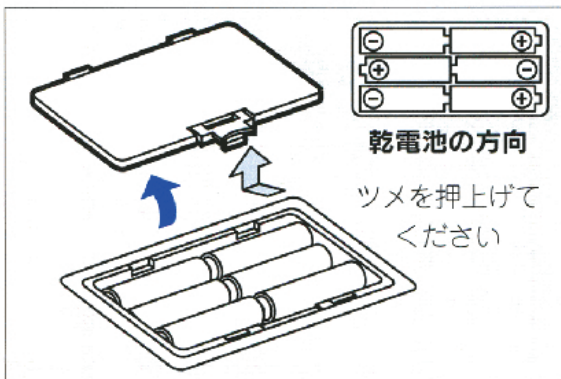
通常生体インピーダンスは就寝中に上昇し、活動中は低下する性質があります。日内変動はこのサイクルに摂取、摂水や運動、入浴による体内水分量の変動などが複合されて起こります。
右図は脂肪率の日内変動の一例です。日内変動は生体インピーダンスのサイクルと、その人の生活リズム、職業、生活活動などの違いによってその人固有のサイクルを持っていると推測されます。

本器を上手に利用されるには、毎日夕方か、就寝前の入浴後に体をよく拭いてから下着に近い状態で測定し、同一条件下での体重、脂肪率の推移を長期的に捉え肥満の予防にお役立てください。

2.各部の名称及び使用前の準備

体重計

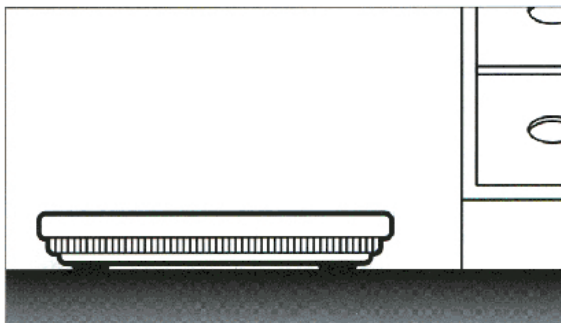
付属品

単３乾電池R6P（6本）

補助脚（4ケ）

■使用前の準備

●乾電池の入れ方

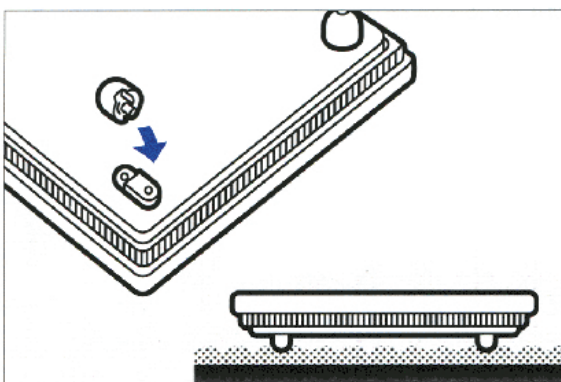
1.表示ボックス裏面のバッテリーカバーを外してください。

2.付属の単3乾電池（R６P）を、表示通り正しく入れてください。

⚠注意	電池の交換にあたっては、⊕、⊖ 極の方向を十分注意してください。間違えると液もれ等によりじゅうたん等を汚損する原因となることがあります。長期間ご使用にならないときは器体から外してください。

●補助足の取付け方

⚠警告	正しく安全に測定するために、できるだけ硬い、平らな所に置いてください。

※畳やじゅうたんの上に設置する場合は、付属の補助脚を使用し、測定台を高くしてお使いください。

⚠警告	体重計の端に乗らないでください。 転んでケガをする危険があります。

●補助足の取付け方

●補助脚は、測定台底部の四隅の穴にはめ込んで取付けます。

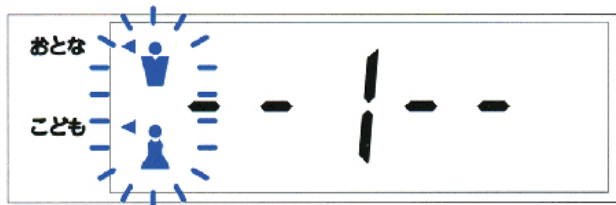
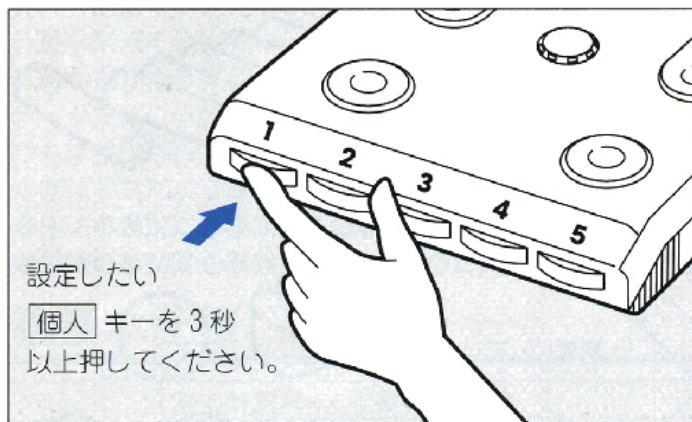
●補助脚を取付けると厚さ20mmまでのじゅうたんや畳の上で、測定することができます。

⚠	畳やじゅうたんの上で補助脚を使用しないで測定した場合、正確な測定ができません。

⚠注意	転倒する恐れがありますので、じゅうたんや畳の上でのご使用以外は補助脚を使わないでください。

3.測定前の準備

■メモリー設定の方法

最初の測定前に必ず「メモリー設定の方法」をお読みになり(おとな/こども・性別・身長)の設定をしてください。メモリー設定されていない 個人 キーは押しても ----- 表示するだけで何の測定もできません。

1.個人キーの設定

表示が消えている状態で設定したい(例えば1番のキーに記憶させたいとき)1番のキーを3秒以上表示が出るまで押し続けてください。

個人 キーは、入力した、おとな/こども・性別・身長の設定を5人分まで記憶させておくことのできるスイッチです。
メモリー設定を行う場合は、測定する人が各々専用に使用する 個人 キーを、あらかじめ決めておく必要があります。
例えば1番は父、2番は母…等 個人 キーを決めてください。

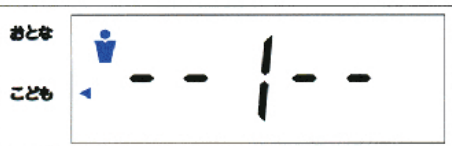
個人 キーを押すと左のような表示が出ます。

※何らかの表示が出ているときは設定できません。
表示が消えてから行ってください。

2.おとな/こども・性別を設定する

ダイヤルを回してください。

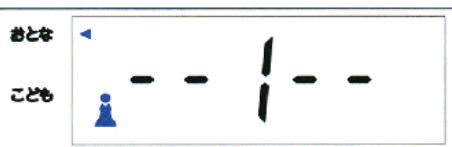
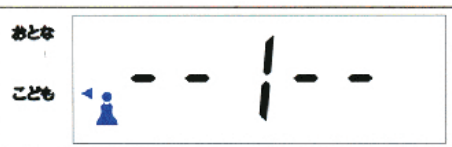
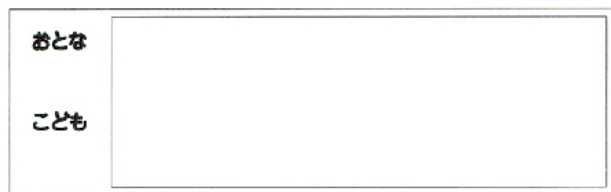
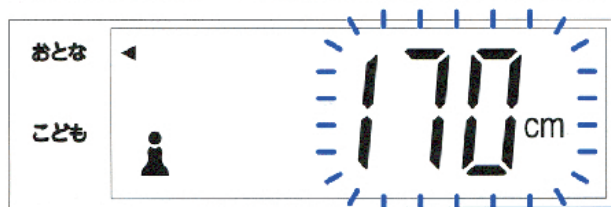
大人(18才以上)の男性の場合

こども(17才以下)の男性の場合

大人(18才以上)の女性の場合

こども(17才以下)の女性の場合

ダイヤルを回すと左のような表示が出ます。

ダイヤルを回し、自分の設定項目[おとな/こども・性別]に合わせて、そのまま3秒間待ってください。

※ 男性マークは男性、女性マークは女性です。
※ ◀マークはおとなかこどもの位置に合わせてください。
※ダイヤルを回さずに約10秒間経過すると、自動的に電源がOFFします。(オートOFF機能)

3.身長を入力する

身長の数字が点滅したらダイヤルを回してください。

※ダイヤルを回さずに約10秒間経過すると、自動的に電源がOFFします。（オートOFF機能）

ダイヤルを回すと数字が変わります。

ダイヤルを左右に回し、画面の数字を自分の身長に合わせてください。

（身長の初期設定は、170cmです。
身長は1cm単位で設定することができます。
尚、身長の設定範囲は100cmから220cmです。）

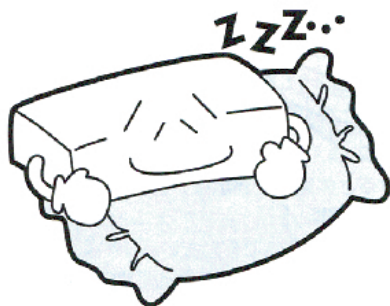
自分の身長（例えば158cm）に合わせる場合

4.メモリー設定の終了

身長を決定した後3秒待つと自動的に電源がOFFしメモリー設定が終了します。

※間違って設定した場合は一度設定を終了（身長の設定を行う）させて最初からやり直してください。

※次の 個人 キーの設定は表示が消えてから行ってください。

■オートOFF機能について

オートOFFとは、電源の切り忘れを防ぐために、使用終了後、自動的に電源が切れる機能です。その他、主に以下のような場合に働きます。

●測定またはキー操作を中断した場合。
（操作によって異なりますが、約10秒～20秒でオートOFFします）

●不自然な荷重が連続した場合。

●測定またはキー操作の手順に、誤りがあった場合。
（オートOFF後、取扱説明書の手順に従って最初から操作をやり直してください）

4.脂肪率の測定方法

■メモリー設定後のご使用方法

1.メモリーの呼び出し

メモリー設定で専用に決められた

個人キーを軽く1回押してください。

電源がONになり、自分の性別／大人(子ども)／身長が表示されます。

※3秒以上押し続けないでください。
「メモリー設定」に戻ってしまいます。

2.測定する(必ず「0.0kg」になってから乗ってください)

2〜3秒後に「0.0kg」が表示されます。

素足で体重計に乗ってください。

※「0.0kg」表示後体重計に乗らずに約20秒経過すると、自動的に電源がOFFします。(オートOFF機能)

※丸い電極の中心にかかとの中心が来るように乗ってください。

※「0.0kg」表示する前に体重計に乗るとErrorになります。

3.体重が表示されます
(体重計から降りないでください)

体重の測定値が安定すると、数字が動かなくなり自動的に脂肪率測定モードに変わります。

※体重が確定する前に体重計から降りると、0.0kgの表示後自動的に電源がOFFします。(オートOFF機能)

4.脂肪率測定モードに変わります

測定数値の安定度合を示す、00000マークが表示されます。

安定すると00000マークは徐々に消えていきます。

※00000マークがすべて消えるまで、体重計から降りないでください。途中で降りると体重値を表示後、自動的に電源がOFFします。(オートOFF機能)

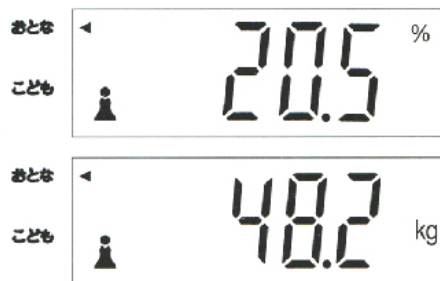
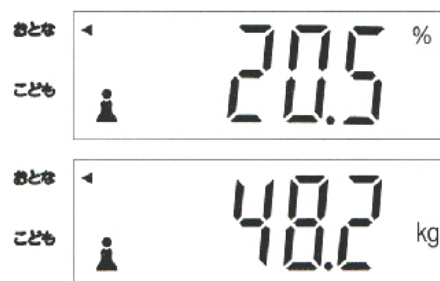
※測定台の上では、なるべく動かないでください。
測定が安定しない状態が約20秒続くと、自動的に電源がOFFします。(オートOFF機能)
最初からやり直してください。

0000

000

00

0

⚠注意 足の裏が汚れていたり、正しく乗っていないと ----- 表示し、測定できないことがあります。

5.脂肪率が表示されます

脂肪率が表示された後、2秒づつ繰り返し体重と脂肪率が表示されます。

※脂肪率=%は、体重に対して脂肪の占める割合です。
詳しくは**P4 :脂肪率による判定表**をご覧ください。

※そのまま乗り続けますと約20秒でOFFします。

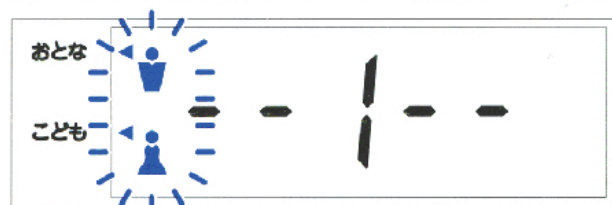
⚠ 脂肪率を測定できる範囲を超えた場合はErrorを表示します。

6.測定を終了します

体重計から降りてください。
測定台を降りてから、ゆっくりかがんで確認できるようになっています。

※体重計から降りると、脂肪率・体重が2秒づつ繰り返し3回、表示された後、自動的に電源がOFFします。

7.電源がOFFします

■メモリー設定の変更

メモリー設定を変更する

1.変更したい 個人 キーを3秒以上押し続けて設定し直してください。

2.**P6:メモリーの設定方法**2～4の手順を行ってください。

※初期設定には戻りません。
入力されている値を変更してください。

■ゲストモードでの測定方法

大人（18才以上）の男性の場合

おとな
こども

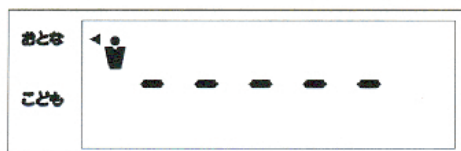
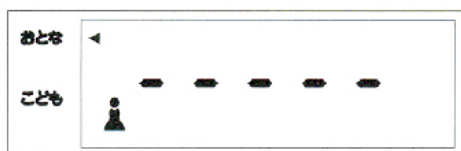
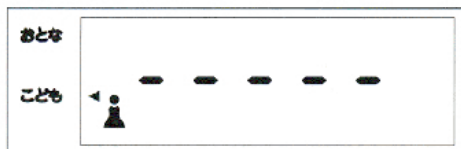
こども（17才以下）の男性の場合

おとな
こども

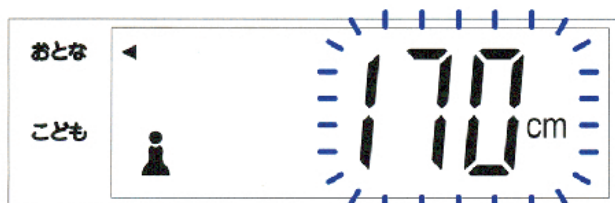
大人（18才以上）の女性の場合

おとな
こども

こども（17才以下）の女性の場合

おとな
こども

1.表示が消えている状態でダイヤルを回します

ダイヤルを回すと自動的に電源が入ります。
ダイヤルを回し、自分の設定項目[おとな／こども・性別]に合わせて、そのまま3秒間待ってください。

※ 男性マークは男性、女性マークは女性です。
※ ◀ マークはおとなかこどもの位置に合わせてください。
※ダイヤルを回さずに約10秒間経過すると、自動的に電源がOFFします。（オートOFF機能）

2.身長を入力する

身長の数字が点滅したらダイヤルを左右に回し、画面の数字を自分の身長に合わせてください。

（身長の初期設定は、170cmです。
身長は1cm単位で設定することができます。
尚、身長の設定範囲は100cmから220cmです。）

※ダイヤルを回さずに約10秒間経過すると、自動的に電源がOFFします。（オートOFF機能）

自分の身長（例えば158cm）に合わせる場合

3.測定する

2〜3秒後に「0.0kg」が表示されます。
素足で体重計に乗ってください。
P8：4脂肪率の測定方法3〜7の手順で測定を行ってください。

※「0.0kg」表示後体重計に乗らずに約20秒経過すると、自動的に電源がOFFします。（オートOFF機能）
※丸い電極の中心にかかとの中心が来るように乗ってください。

⚠ 脂肪率を測定できる範囲を超えた場合はErrorを表示します。

■こんなときは…

「故障かな？」と思ったら、修理をご依頼される前に下記の箇所をご確認ください。

●乾電池は外れていないか、または消耗していないかご確認ください。

LCDが全表示してすぐ消える。

●乾電池は外れていないか、または消耗していないかご確認ください。

●その 個人 キーにメモリー内容（おとな／こども・身長）が設定されていません。メモリーを設定してください。

Errorと表示する

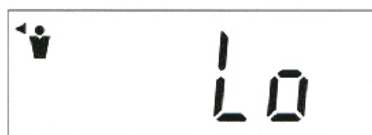
●脂肪率の測定範囲を超えた場合Errorと表示します。
●測定開始のときに「0.0kg」が表示する前に乗っていませんか？
「0.0kg」が表示してからお乗りください。
●足の裏が汚れていませんか？汚れを落としてから測定してください。
● 個人 キーの内容が間違っていないか確認してください。

■精度の保証範囲

□この脂肪計付ヘルスメーターは、計量法に定められた技術基準で製造し、厳重な検査のうえ出荷しております。なお、ご使用の場合、はかられた体重に対して下記の範囲まで精度を保証します。

100kgまではかる場合	±400g
100kgこえ136kgまではかる場合	±1kg

□この脂肪計付ヘルスメーターは、ご家庭で脂肪率と体重をはかることが主な目的ですので、品物の売買取引やその他の目方を証明する場合にはお使いになれません。

■乾電池の交換

●乾電池が消耗してくると、表示画面にLoマークが点灯します。Loマークが点灯しますと精度の保証ができませんので速やかに電池を交換してください。
●乾電池を外しても、メモリーされている内容は消えません。
●乾電池の入れ方は、**P5：「乾電池の入れ方」**をご覧ください。

⚠ 乾電池の寿命は家族5人が1日1回使用すると約1年間です。ただし、工場出荷からお客様のお手元に渡るまでの期間が長い場合、寿命が短くなることがあります。

■アフターサービスについて

●保証書は、必ず販売店などの所定事項の記入内容をお確かめになり、保証内容をよくお読みのうえ、大切に保管してください。
保証期間は、お買い上げ日より1年です。
●操作方法やトラブルなどのお問い合わせ、修理のご依頼、または消耗品などのご注文は、本器をお買い求めいただいた販売店にご連絡ください。
●その他、お気づきの点がありましたら、保証書に記載されている弊社お客様サービス相談室へお問い合わせください。

TANITA 脂肪計付ヘルスメーター保証書

本書は、本書記載内容（無料修理規定）で無料修理を行うことをお約束するものです。
お買い上げの日から下記期間中故障が発生した場合は、本書をご提示のうえ、お買い上げの販売店に修理をご依頼ください。

無料修理規定

1.取扱説明書に従った正常な使用状態で故障した場合は、無料修理致します。
2.保証期間内に故障して無料修理をお受けになる場合には、商品と本書をご持参、ご提示のうえ、お買い上げの販売店にご依頼ください。
3.保証期間内でも次の場合には有料修理になります。
① 使用上の誤り及び不当な修理や改造による故障及び損傷
② お買い上げ後の落下等による故障及び損傷
③ 火災、地震、水害、落雷、塩害、ガス害、その他の天災地変、公害や異常電圧による故障及び損傷
④ 本書の提示がない場合
⑤ 本書にお買い上げ年月日、お客様名、販売店名の記入のない場合、あるいは字句を書き替えられた場合
4.本書は日本国内においてのみ有効です。
5.本書は再発行致しませんので紛失しないように大切に保存してください。
※.この保証書は、本書に明示した期間、条件のもとにおいて無料修理をお約束するものです。従って、この保証書によってお客様の法律上の権利を制限するものではありませんので、保証期間経過後の修理についてご不明の場合は、お買い上げの販売店または弊社営業所までお問い合わせください。

品　名	脂肪計付ヘルスメーター	保証期間	本　体	お買い上げ日より 1ケ年
お買い上げ日	年　　月　　日			
お客様	ご住所 お名前　　　　　　　　　様 電　話　　　（　　）			
販売店	住所・店名 電話　（　　）			

株式会社タニタ

〒174東京都板橋区前野町1-14-2　☎03-3558-8111（代表）
お客様サービス相談室　フリーダイヤル 0120-133821

通産省令適合マーク

総合検査印

総合検査

高橋

株式会社タニタ

本社・東京営業所	〒174	東京都板橋区前野町1-14-2	☎03（3558）8111（代表）
大阪営業所	〒550	大阪市西区立売堀1-4-12	☎06　（541）3151（代表）
名古屋営業所	〒460	名古屋市中区大須1-24-51	☎052（201）6391（代表）
福岡営業所	〒816	福岡市博多区麦野4-2-6	☎092（575）5761（代表）
仙台営業所	〒983	仙台市宮城野区榴岡1-6-8	☎022（299）7161（代表）
札幌営業所	〒065	札幌市東区北34条東22-123-	☎011（786）5611（代表）

お客様サービス相談室　〒174　東京都板橋区前野町1-14-2　フリーダイヤル 0120-133821

※お願い＝ご不審の点がありましたら、お買い上げ販売店、または弊社へお問い合わせください。

1637 7801 (I)